

類別	2月21日			星期一	2月22日			星期二	2月23日			星期三	2月24日			星期四	2月25日			星期五
	名稱	食材名稱		數量	名稱	食材名稱		數量	名稱	食材名稱		數量	名稱	食材名稱		數量	名稱	食材名稱		數量
主食	五穀飯				糙米飯					小米飯			小米*		糙米飯					
主菜	泡菜年糕				馬鈴薯燒百頁	馬鈴薯大丁(QRC)+			蔬菜素粥	紅蘿蔔小丁(QRC)			西芹麵腸	紅蘿蔔大丁(QRC)			韓式燒豆干	紅蘿蔔絲(QRC)		
		生豆包	0.6KG	百頁豆腐		1.2KG				西芹(QRC)		豆干片		1KG						
		素泡菜	1罐				油豆片	0.6KG		麵腸	1.2KG	白芝麻								
		韓國年糕條<中華>(500g)					高麗菜(QRC)+					黃豆芽(非基改)								
		韓式辣椒醬(500g)										韓式辣椒醬(500g)								
副菜	紅蔘炒蛋			豆卷高麗菜	紅蘿蔔絲(QRC)			彩絲銀芽	紅蘿蔔絲(QRC)			家常豆腐				五福臨門	素火腿(1K)	1條		
		紅蘿蔔絲(QRC)			豆皮捲	0.1KG	木耳絲(QRC)			紅蘿蔔片(QRC)			紅蘿蔔小丁(QRC)							
		洗選蛋<東杰>			高麗菜(QRC)+		粗干絲		0.2KG	木耳絲(QRC)			馬鈴薯小丁(QRC)+							
							綠豆芽(QRC)						毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>							
										油豆腐丁(非基改)<津悅>			玉米粒(CAS)<富士鮮品>							
										脆筍片<品碩豐>										
青菜	(產銷)	薑絲		機青江	薑絲	0.2KG				機小白	薑絲		機味美							
		小松菜(產銷履歷)			青江菜(有機)				小白菜(有機)			高麗菜(有機)								
湯品	四喜甜湯	二砂糖		黃豆芽湯	素肉絲	0.1KG	芋泥包	芋泥包<晶鈺>(65g)	16個	紫菜蛋花湯	薑絲		薄揚蘿蔔湯							
		長粉圓<尚旺>			黃豆芽(非基改)						洗選蛋	0.3KG		油豆腐丁(非基改)<津悅>						
		綠豆									紫菜(100g)			味噌<十全>(3K)						
		花豆										白蘿蔔(去皮)+								
		麥片<福壽>																		
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)					398人	水果	水果	406+1份			392人			392人				
		鮮奶<養樂多>(125ml)																		
菜單營養分析	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量		
	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		5.3					
	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		2.8	豆魚蛋肉類		2					
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3.1					
	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.2	蔬菜類		2					
	乳品類			水果類			水果類		1	水果類			水果類							
	熱量(大卡)		724	熱量(大卡)		666	熱量(大卡)		673	熱量(大卡)		690	熱量(大卡)		711					

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: